DAS GEFÜHL ALS KRANKHEITS- UND HEILFAKTOR

Boris Wandruszka, Stuttgart, Mai 2013/Juni 2020

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung

2. Der Ort des Gefühls im Leben und im Geist

3. Die hermeneutische Struktur des Gefühls

4. Grundklassen der Gefühle

5. Notwendigkeit und Sinn des Gefühls

6. Gefahren des Gefühls: Übermotivation (Zuviel), Untermotivation (Zuwenig, Hemmung), Verwirrung (falsch)

7. Formen der konkreten Pathologie: die Schuldgefühlsstörung

8. Umgang mit Gefühlen im Alltag, in der Therapie und als Lebenskunst

9. Das Gefühl als Urgrund des Lebens, als Leben selbst und seine Stellung zum „Geist“

1. Einleitung

Was uns im Alltagsleben wie selbstverständlich tangiert, durchdringt und umgibt; und was im Kunstschaffen unablässig, sei es offen, sei es verborgen, am Werk ist, das kommt seit einigen Jahren auch in der Wissenschaft als ernstzunehmender Gegenstand – kritisch muss man sagen: endlich wieder einmal – auf die Tagesordnung: das Gefühlsleben und seine Bedeutung für unser Dasein.[1] Begriffe wie emotionale Intelligenz, Flow, Glück, Intuition, Empathie, Spiegelneurone, Achtsamkeit, selfaffection, Affektregulation, Gefühlsarousals, präreflexives Wissen, emotionale Bindung und viele andere mehr lassen sich heute aus Philosophie, Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie nicht mehr wegdenken. Schon die Biologie hatte ja mindestens seit Darwin (1872) erkannt, dass Gefühlregungen nicht nur für das Antriebs- und Neugierverhalten der Tiere und Menschen unabdingbar sind, sondern dass sie sogar, wie Daniel Goleman in seinem Bestseller 1995 hervorhob, über einen eigenen Wahrnehmungs- und Erkenntnismodus verfügen, der dem rational-diskursiven Denken vorausgeht. Dieses „andere Denken" erfolgt zwar implizit-vorbewusst, global und undifferenziert, leitet dafür aber intuitiv, prompt und ganzheitlich die unmittelbar-vorsprachliche Lebensgestaltung an und garantiert so das physische und soziale Überleben.[2]

Eine eingehendere Untersuchung zeigt nun, dass Gefühle, Wünsche, Affekte und Stimmungen das zwischenmenschliche Leben weitaus mehr bestimmen als Gedanken und bewusste Willensakte.[3] Im mimischen Ausdruck, in Gestik, Lokomotion, Intonation und Atmosphärik dürfen sie daher den existenziellen Vorrang beanspruchen, umso mehr, als sie dem Leben Farbe, Dynamik, Intensität, Schwung, Klang, Fülle und innere Tiefe verleihen. Doch nicht weniger spielen sie bei der Ausgestaltung der Negativitäten des Lebens, etwa bei Missverständnissen, Projektionen, Maßlosigkeiten, Süchten, Verwirrungen, Konflikten, Zerwürfnissen, Krankheiten und Kriegen eine außerordentliche und oftmals entscheidende Rolle.[4] An ihren extremen Polen erzeugen sie, wenn sie sich entziehen, sogar Hemmung und quälende Leere bzw., wenn sie den Betroffenen überfluten, Kontrollverlust, Verwirrung, Panik und Erstarrung.

Diese den Gefühlen eigentümliche Vielfalt, Buntheit und Bewegtheit dürfte ein Hauptgrund dafür sein, dass ihre Stellung im Leben, d.h. in der Beziehung zum Leib, zum Seelischen, zum Sozialen und zum Geistigen, lange unklar blieb und theoretisch bis heute schwer zu fassen ist. Traditionell wurden sie von Platon bis Adorno im Konzept der „Sinnlichkeit" weitgehend mit dem Animalisch-Leiblichen gleichgesetzt und global der Ratio als der Eigenart, die angeblich den Menschen – sei es positiv, sei es negativ[5] – auszeichnet, gegenübergesetzt.[6] Dabei wurden die Unterschiede zwischen Gefühl, leiblicher Empfindung, Wille, Trieb, Wunsch und Neigung, wie etwa in der Willenslehre Schopenhauers, in geradezu sträflicher Weise verwischt und verwirrt. Gefühl galt da zumeist als bloßer vormenschlicher Bios, als vis vitalis oder körperlicher Affekt mit der Folge, dass seine hermeneutische Sinnstruktur verkannt und seine Eigenart als subhuman und untergeistig eingestuft wurde.[7] Entsprechend ging es entweder um ungehemmt-dionysisches Ausleben wie bei Friedrich Nietzsche oder um Beherrschung und Unterdrückung dieser angeblich blinden und maßlos-gierigen animalischen Triebwelt, die uns vom Menschsein entferne, wie bei den Stoikern und Immanuel Kant. Dabei hätte schon der Umstand stutzig machen müssen, dass es Gefühle gibt, denen wir bei den Tieren gar nicht oder höchstens in Ansätzen begegnen und die wesenhaft, wie z.B. Sören Kierkegaard, Max Scheler, Moritz Geiger und Martin Heidegger erkannten, eine selbst- und welteröffnende Potenz besitzen: Gefühle wie die Scham, die Schuld, die Reue, die Wehmut, die Hoffnung, die Verzweiflung, die Demut, den Hochmut, die Eitelkeit, die Achtung und die Dankbarkeit. Aber auch der Umstand, dass Menschen, wie Günther Anders betont,[8] je nach kultureller Prägung sehr verschieden fühlen und die Gefühle keineswegs, wie die Neurobiologie heutzutage beweisen kann, einfach mit physiologischen Mechanismen und leiblichen Reaktionen korrelieren, hätte die Philosophen nachdenklich stimmen müssen.[9]

Immerhin war schon lange, mindestens seit den klassischen Griechen, bekannt, dass Gefühle eine bedeutende Rolle bei Schmerz, Konflikt, Not, Krankheit und Leiden spielen, doch fand auch hier eine Übertreibung statt, die von den Stoikern bis Immanuel Kant[10] bewirkte, dass alle Gefühle unterschiedslos als pathologische Leidenschaften, die nur das Denken verwirren und trüben, abgestempelt wurden. Entsprechend wurde gefordert, sich von ihnen in souveräner Apathie[11] nicht berühren zu lassen und so freizuhalten. Hier übersahen die rationalistischen Philosophen allerdings, dass Gefühle, wie es

---

[1] Vgl. die Einführung und Übersicht von Annemarie Pieper (2000).
[2] Vgl. Nils Birbaumer/Robert Franz Schmidt (2010).
[3] Vgl. Herbert Csef (2003, S. 104ff.); Hans Peter Kapfhammer (2003, S. 13ff.).
[4] Vgl. Gerd Nissen (2003); vgl. Lloyd deMause (2005).
[5] Negativ etwa von Ludwig Klages.
[6] Vgl. Annemarie Pieper (2000).
[7] Vgl. dagegen Béla von Brandenstein (1947, S. 371ff.) und Rainer Krause (1998, S. 252ff.).
[8] Günther Anders (1987, S. 315f.) resümiert, „dass sich nämlich der Mensch durchaus nicht mit der Mitgift von ein für alle Male fertigen Gefühlen abzufinden hat; dass er vielmehr immer neue Gefühle erfindet; und zwar auch solche, die das alltägliche Volumen seiner Seele durchaus übersteigen und die an seine Fassungskraft und Elastizität Ansprüche stellen, die durchaus 'Überforderungen' genannt werden dürfen."
[9] Vgl. Lothar Schmidt-Atzert (1996, S. 127ff.).
[10] Vgl. Immanuel Kant (EA 1798, 1983, „Von den Leidenschaften", 210-230).
[11] „Apathie", ein Zentralbegriff der stoischen Ethik, bedeutet: „Nicht-Leiden", Sich-nicht-Berühren-Lassen, Ruhe-bewahren.

Friedrich Nietzsche, Henri Bergson und Max Scheler dann mit Nachdruck hervorheben, eine wesentliche Quelle der Lebendigkeit sind, ohne die auch das Denken nicht in Schwung kommt.

Noch weiter in der „Verunwesentlichung der Gefühle“ geht die moderne, letztlich materialistisch orientierte Wissenschaft, die die Gefühle als bedeutungslose Neben- oder Begleiterscheinungen („Epiphänomene“) von hormonellen und neurobiologischen Prozessen deutet, mit der Folge, dass ihre eigenständige emotionale Intentionalität, Sinndynamik und intersubjektive Wirkmächtigkeit übersehen wird. Besonders die Wunsch- und Affektgefühle offenbaren aber schon an ihnen selbst ihre fundamental geistige Sinnbezogenheit, ihr hermeneutisches Wesen, ja ihre intentionale Sinnbildung: Angst ist, wie z.B. Martin Heidegger[12] in Anlehnung an Sören Kierkegaard herausarbeitet, immer Angst *wovor*, vor einer (im Gegensatz zur Furcht meist unbestimmten) Bedrohung, und Angst *worum*, nämlich um die eigene gefährdete Integrität. Ohne diesen Sinn- oder Bedeutungsrahmen – Heidegger spricht von der „Bewandtnisganzheit“ –, die wesentlich durch Phantasie-, Gedanken- und Wertbildungen vermittelt wird, kann sich Angst überhaupt nicht konstituieren, ja sie selbst erzeugt erst als seelisch-geistige Sinnmacht das Phänomenpaar Bedrohung-Bedrohtes, Wovor-Worum, das außerhalb der Angst nicht existiert. Analoges gilt vom Ärger, von der Trauer, vom Vertrauen, von der Sehnsucht, von der Liebe usw.

Schon allein das sollte die fundamental personal-intentionale Struktur des Gefühls offenlegen, die z.B. der leiblichen Empfindung – einem Kribbeln, einem leiblichen Schmerz, einem Druck im Magen – so nicht eignet.

Schließlich ist kritisch hervorzuheben, dass gerade die existenzialistischen Denker seit Augustin und Pascal über Kierkegaard bis Jaspers, Heidegger, Freud und Sartre vornehmlich die leidvollen oder gar destruktiven Gestalten der Gefühle herausarbeiteten und wenig Sinn für solche Gefühle wie Freude, Vertrauen, Hoffnung, Sehnsucht und Mitgefühl aufbrachten.[13] Angst, Ekel, Scham, Langeweile, Neid, Hass, Misstrauen, Hoffnungslosigkeit, Wut und Verzweiflung rangierten an erster Stelle und wurden „fundamentalontologisch“ aufgewertet und damit überbewertet. Von heute aus muss diese Einseitigkeit eher als Ausdruck eines geschichtlich determinierten Zeitgefühls denn als objektive anthropologische Analyse gedeutet werden. Immerhin haben Denker wie Augustinus, Ernst Bloch, Karl Jaspers, Albert Schweitzer, Albert Camus, Gabriel Marcel, Hans Jonas, Otto Bollnow, Friedrich Nietzsche und Johann Wolfgang von Goethe dann doch auch ein starkes Wort für die großen positiven Gefühlsmächte eingelegt, für das Vertrauen, für die Hoffnung, für die Ehrfurcht, für die „Daseinslust“ und die Liebe. Nietzsche spricht sogar vom gesunden Misstrauen gegen sich selbst.

---

[12] Vgl. Martin Heidegger (1927, § 40).

[13] Vgl. die Kritik von Otto F. Bollnow (1941, 1943, 1955).

2. Der Ort des Gefühls im Leben und im Geist

Wenn die Verortung des Gefühls im Leben aber selbst bei den Wissenschaftlern und Philosophen so außerordentlich umstritten ist, dann fragt sich, ob nicht eine neue, vertieftere Besinnung auf seine Seinseigenart notwendig und vielleicht auch möglich ist. Ich meine, beides ist der Fall: Sie ist notwendig und möglich.[14] Dazu ist es unumgänglich, das Wesen des Gefühls in seiner phänomenologischen Erlebens- und Erscheinungsstruktur genauer und tiefer zu bestimmen, was sicherlich nicht einfach ist. Negativ betrachtet fällt es nicht schwer, bestimmte Gefühle, z.B. Freude und Trauer, Sehnsucht und Angst, klar und deutlich von Gedanken, Begriffen, von Vorstellungen und Phantasien, von leiblichen Empfindungen und von Handlungen abzugrenzen. Gewiss sind sie zwar mit allen diesen psychischen Phänomenen verbunden und verwoben, doch identisch sind sie mit ihnen nicht. Wodurch bestimmt sich aber dann ihre Eigenart?

Wenn Martin Heidegger[15] über Stimmungen, Befindlichkeiten und Gefühle spricht, dann verwendet er gerne die Worte „Schwingung“ und „Ausstrahlung“, Worte, die übergreifend sowohl in der Physik als auch in der Psychologie verwendet werden. In der Psychiatrie spricht man gleichbedeutend von der affektiven Schwingungsfähigkeit und von der zwischenmenschlichen Resonanz, die beeinträchtigt sein können und beim Therapeuten mit dem bestimmten Eindruck einhergehen, der Patient sei emotional verarmt, gehemmt, interesselos. Und in der Tat wird das primäre Auftreten eines Menschen durch sein affektives Auftreten, seine Lebendigkeit, gleichsam durch seine innere Vitalität, seinen „Schwung“ und seine „Farbigkeit“ bestimmt – Max Weber[16] spricht von „Charisma“ –, was eben durch seine „schwingende“, „vibrierende“ und „leuchtende“ Emotionalität vermittelt wird. Dass das Wort „Schwingung“ die schwer fassbare Sache qualitativ gut trifft, beweisen solche Wortfügungen wie „Ausstrahlungskraft“, „persönliche Aura“, „Faszination“ und „Charisma“, aber auch – gleichsam als privatio emotionis – Kälte, Kühle, Stumpfheit und Schroffheit, die ein Mensch um sich verbreitet. Es verwundert nicht, dass diese Schwingungskräfte des Gefühls in Leib und Umgebung allerlei Aktionen wie eine vertiefte oder eine gehemmte Atmung, einen beschleunigten Puls, eine erhöhte Hautleitfähigkeit, einen Schweißausbruch oder flaue Empfindungen in der Magengegend bzw. vielfältige soziale Atmosphären wie eine heitere Feststimmung oder eine gespannte Prüfungssituation erzeugen. Hier wird das Schwingungs- und Resonanzwesen der Gefühle, das bekanntlich geradezu ansteckend ist, leibhaftig erlebt.[17]

Gefühle haben also ein typisch dynamisches, aktivierendes, in Schwingung oder Resonanz versetzendes, ja ein die Lebendigkeit aktivierendes, gestaltendes, rhythmisierendes und gliederndes, nicht selten auch hemmendes und verwirrendes Wesen. Das motivational-antreibend-hemmend-ziehende Wesen der Gefühle geht letztlich auf diese dynamisch-aktivierende Potenz zurück. Das ist sozusagen ihr *qualitativer Aspekt*, der nicht im logisch-diskursiven bzw. bloß symbolisch-sprachlichen Sinne erfasst werden kann, sondern der gespürt werden muss, unmittelbar, direkt, empathisch, mitschwingend, autoaffektiv. So leuchtet jedem, der zum gefühlsmäßigen Selbstkontakt fähig ist, unmittelbar ein, dass die Schwingungsqualität einer Freude eine andere ist als die einer Trauer, die einer Verzweiflung gewissermaßen anders „klingt“ als die einer Sehnsucht oder eines Ärgers. Während die Freudeschwingung nämlich erhebt und leicht und licht macht, drückt, hemmt, verlangsamt und verdunkelt die Trauerschwingung; während die Verzweiflung hin und her reißt, ja innerlich zerreißt, treibt die Sehnsucht über die Gegenwart hinaus und übersteigt den Fühlenden in seine ersehnte, aber noch schmerzlich entbehrte Zukunft.

„Nimmer wird das Leid geendet,
Denn die Lieder nur gefallen,
Die von Ferne leiste hallen.“ (Friedrich Schlegel)

„Nur wer die Sehnsucht kennt,
Weiß was ich leide!
Allein und abgetrennt
Von aller Freude,
Seh' ich ans Firmament
Nach jener Seite.
Ach! Der mich liebt und kennt,
Ist in der Weite.
Es schwindelt mir, es brennt
Mein Eingeweide -
Nur wer die Sehnsucht kennt,
weiß, was ich leide.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Mignon
„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn,

---

[14] Vgl. hierzu besonders Béla v. Brandenstein (1947, S. 371ff.).
[15] Vgl. Martin Heidegger (EA 1929, 2004, S. 234).
[16] Vgl. Max Weber (1980).
[17] Vgl. Lothar Schmidt-Lorentz (1996, S. 85ff.).

Im dunkeln Laub die Goldorangen glühn,
Ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht,
Die Myrte still und hoch der Lorbeer steht,
Kennst du es wohl?
Dahin! Dahin
Möcht ich mit dir, o mein Geliebter, ziehn.“ (J.W. v. Goethe)

Über diesen qualitativen Aspekt hinaus, der nur intuitiv-einfühlend durch Mitschwingung erfahren werden kann, können noch zwei weitere Grundaspekte der phänomenologischen Struktur des Gefühls unterschieden werden, die beide nicht-qualitativer Natur sind und eher analytisch erkannt werden müssen, erstens einen *formal-strukturalen* und zweitens einen *quantitativ-gestaltenden Aspekt*. Mit dieser strukturalen Analyse, die in der Philosophie meist übergangen wird, wird sich erweisen, dass das Gefühl kein Antipode zum Geist ist, wie Ludwig Klages und Theodor Lessing meinen, sondern selbst eine Seinsweise des vollen geistigen Lebens darstellt.

3. Die hermeneutische Struktur des Gefühls

Da die strukturale Seite des Gefühls nur hermeneutisch, sprich durch ein Bedeutungs- oder Sinnverständnis zugänglich ist, spreche ich auch von der *hermeneutischen Struktur des Gefühls*. Diese Struktur muss durch einen Verstehensakt aufgeschlossen werden, der intuitive und diskursiv-analytische Anteile umfasst und das Wesen des Gefühls als *personal-selbstaffektive Sinnstruktur* freilegt. Ein Beispiel: Die schon genannte Sehnsucht, zweifellos ein Gefühl, konstituiert eine aus der Person entspringende Dynamik, die von einem als nicht-sein-sollend erlebten, aktuellen Mangelzustand ausgeht und auf ein noch nicht erreichtes bzw. zukünftiges Sein, und zwar als positives Gut, als erstrebte Fülle, als erhoffte Befriedigung und Freude abzielt. Diese expansiv-zukunftseröffnende Dynamik erleben wir als selbst- und ichhaft, nicht als „äußerlich"[18] sich aufdrängend, wie das etwa bei einer Schmerz- oder Hungerempfindung der Fall ist, die uns gleichsam vom Leibe her überkommt und apersonaler Natur ist, sondern als etwas, das uns wesenhaft zugehörig, zu eigen ist, ja aus unserer innersten selbsthaften Tiefe entspringt und die wir irgendwie selbst wollen und vollziehen, obwohl wir sie keineswegs so frei setzen können wie einen Willensentschluss, sondern eher aus der Befindlichkeit unserer Gesamtexistenz entnehmen. Vor allem aber konstituiert sie, wie Ronald de Sousa zurecht betont,[19] eine sinnhaft-werthafte, verstehbar-nachvollziehbare, sozusagen gefühlsrationale Struktur,[20] ohne die jenes Gefühl der Sehnsucht nicht bestehen könnte. Schon Max Scheler hatte aufgezeigt,[21] dass unser sittliches Wertempfinden wesentlich von den Gefühlen vermittelt und getragen wird. Was von der Sehnsucht gilt, gilt analog, wie bereits gezeigt, von der Angst, aber selbstverständlich auch vom Vertrauen, vom Ärger, von der Trauer, der Freude, vom Ekel, ja von allen Gefühlen, die in die Tausende gehen und weder, wie das immer wieder, etwa von René Descartes, Baruch de Spinoza und Carroll E. Izard versucht wird, auf vier noch auf sechs noch auf zehn Gefühle reduziert werden können. Ihrer Wesenseigenart nach zeigt sich diese Struktur als un-qualitativ, ja sogar als unanschaulich und offenbart ein quasi-logisches, objektiv-formhaftes Gepräge, eben eine immanente Sinnstruktur. Anders wäre diese Struktur als ein zu verstehender Sinnzusammenhang, der der bestimmten Schwingungsqualität eines Gefühls ihre innere Ordnung und Helligkeit, damit eine innere Transparenz verleiht, nicht erfassbar.

Drittens finden wir neben dem qualitativen Gehalt des Gefühls, der sich als spezifische Schwingungseigenart manifestiert, nennen wir es die „spezifisch-emotionale Tonalität", und neben der unqualitativ-logischen Struktur des Gefühls, die verstandesmäßig erfasst und auf den Begriff gebracht werden muss, ein Moment, das sich in Zeit und Raum, ja *als Zeit und Raum* entfaltet, daher im weitesten Sinne quantitativ bestimmt ist und darum oft sogar gemessen werden kann, was bei der logischen Sinnstruktur des Gefühls unmöglich ist. Vor allem konstituiert sich in diesem Moment das gestaltend-gliedernd-rhythmisierende, ja das schöpferische Wesen des Gefühls, also seine bestimmte Zeit- und Raumgestaltung. Während sich etwa die Heiterkeit in ihrem leichten, gleichsam hüpfenden Wesen darbietet und entsprechend Mimik und Bewegung gestaltet, lastet die Trauer und stagniert; während der Zorn losbricht und wie eine Sturmwelle alles überrollt, knirscht der Ärger in sich hinein; und während das Vertrauen in offener Gelassenheit ruht und abwartet, verzehrt sich die Begierde nach ihrem sehnsüchtig erwünschten Objekt und drängt mächtig ihrem Wunschziel entgegen. Für alle Gefühle lassen sich auf diese Weise sehr präzise Bewegungs-, Zeit- und Raumgestaltungen, schon im Leibe, dann ausstrahlend und atmosphärenbildend in die Umgebung angeben,[22] die uns über die *„energetisch-motorische Intentionalität"* des Gefühls, wie ich dies nennen möchte, Aufschluss geben und darum psychopathologisch von weitreichender Bedeutung sind. Denn alle leiblichen Funktionen, zumal die vegetativ-hormonellen, werden von den Gefühlen direkt beeinflusst, aktiviert und rhythmisiert, natürlich auch gehemmt, übererregt und verwirrt. Darum offenbart sich schon hier die Ambivalenz der Gefühle mit ihren Auswirkungen auf Leib und Leben, Person und Gemeinschaft. Gefühle sind bei weitem nicht (nur) passive Befindlichkeiten, sie sind echte Seelen- und Lebensmächte, die nicht einfach mit dem Leib und seinen Funktionen identisch gesetzt werden dürfen, andernfalls wäre es unverständlich, wie sie fähig sein sollten, den Leib so tiefgreifend zu formen und sogar, wie die Psychosomatik lehrt, zu schädigen und zu zerstören, sondern sie sind überleibliche Seelenpotenzen, die sich natürlich im Leibe offenbaren und auswirken. Damit können die einseitig naturalistischen Gefühlstheorien, die heute vorherrschen und die wir schon bei den Stoikern, bei Spinoza und sogar bei Kant finden, in die Schranken gewiesen werden, ohne doch in eine idealistische Gefühlstheorie zu verfallen, die die engste Leibverbundenheit der Gefühle verkennt oder die Gefühle, wie etwa in der Verhaltenspsychologie üblich, einseitig kognitivistisch auf Denk- und Bewertungsschemata reduziert.

---

[18] „Äußerlich" nicht im räumlichen, sondern im personalen Sinne.
[19] Vgl. Ronald de Sousa (1987, S. 286).
[20] Ronald de Sousa spricht zurecht von der axiomatischen Eigenart der Gefühle.
[21] Vgl. Max Scheler (EA Halle, 1913-16).
[22] Vgl. Hermann Schmitz (1969).

4. Grundklassen der Gefühle

Bemerkenswerterweise ist es gerade die Zeitlichkeit der Gefühle, die uns eine grundlegende Ordnung der Gefühle sehen lässt. Es gibt nämlich Gefühle, die wesenhaft auf die Zukunft bezogen sind, so alle Erstrebungs- und Wunschgefühle, weiter die Hoffnung, die Zuversicht, die Sehnsucht, aber auch die Furcht und die Sorge; dann gibt es Gefühle, die wesenhaft Vergangenes intendieren, so alle Reaktionsgefühle, also die Affekte wie etwa die Trauer, die Wehmut, die Schuld, die Reue, aber auch der Ärger und der Zorn, die sich auf eben oder auf länger Vergangenes beziehen; und schließlich gibt es die Gegenwartsgefühle, also Gefühle, die nichts erstreben und auf nichts reagieren, sondern ganz im Hier und Jetzt aufgehen und sich darin genügen – das sind die Stimmungen, die Befindlichkeits- oder noch besser Zustandsgefühle wie die Heiterkeit, das Vertrauen, die Traurigkeit, die Gelassenheit, die Ängstlichkeit, die Depression, die Verbitterung, die Eitelkeit, das Misstrauen usw., die sich aus einzelnen Gefühlsakten aufbauen. In ihnen ist der Mensch nicht intentional auf einen Weltgegenstand oder eine Weltsituation bezogen, sondern intentional-präreflexiv auf sich selbst: „Ich bin heiter und gelassen." Diese eher stationären Gefühle imponieren daher als habituelle Haltungs- oder Einstellungsgefühle.

Diese Zeitordnung offenbart noch Weiteres, das uns tiefer in die Daseinsstellung des Menschen führt und eine *letzte Grundstruktur des Menschseins* aufdeckt, die dreifacher Natur ist: Der Mensch kann nämlich als ein echter Ursprung und Ausgangspunkt etwas originär setzen und erstreben, worauf die Wunschgefühle hinweisen; er kann auf Anderes reagieren und respondieren,[23] und eben dies tut er auf der Gefühlsebene mit seinen Affektgefühlen; und er kann einfach da sein, in sich ruhen, ohne alle exzentrische Aktivität, wie das bei den zentrischen Zustandsgefühlen oder Stimmungen der Fall ist.[24] Dass sich die Gefühle genau danach ausfalten, beweist erneut ihr wesenhaft personal-seelisch-geistiges Wesen und verbietet es, sie mit den Leibessensationen ontologisch gleich zu stellen, wie das etwa noch bei Max Scheler (1923) der Fall ist, der Leibesempfindungen, Vitalempfindungen, Affekte und Gefühle zwar voneinander differenziert, auch auf verschiedene Stufen stellt, doch als wesensgleich und ontologisch univok zusammenfasst, was der Sache nach nicht angeht. Auch wenn sie zweifellos oft (aber gar nicht immer!) eine echte Lebenseinheit bilden, treten sie manchmal durchaus in scharfe Opposition, sind sie doch verschiedenen Wesens und können einander stören.

[23] Vgl. Bernhard Waldenfels (1994).
[24] Vgl. O. W. Bollnow (1941).

5. Notwendigkeit und Sinn des Gefühls

Bevor ich zur Frage nach der Psychopathologie der Gefühle übergehe, sei auf dem Hintergrund der bisher aufgedeckten trinitarischen – qualitativ-logisch-quantitativen – Wesensstruktur des Gefühls die Grundfrage nach Sinn und Notwendigkeit des Gefühls aufgeworfen.[25] Dies mag gerade heutzutage berechtigt sein, da die darwinistische Evolutionstheorie die Sinnfrage stets auf die Nützlichkeitsfrage reduziert und zeigen will, dass der Sinn eines Phänomens immer nur in einem Überlebensvorteil bestehe. Was die Emotion, das Gefühl, den Affekt betrifft, heißt es entsprechend, dass die Emotion schneller und umfassender als die Ratio eine konkrete Lebenssituation bzw. Lebensgefahr erfasse und mittels phylogenetisch festgelegter Verhaltensschemata erfolgreicher das Überleben sichere als der diskursive Verstand.[26] Das ist zweifellos richtig und soll auch hier nicht bestritten werden. Trotzdem meine ich, dass diese Sichtweise zu kurz greift. Warum?

Zum Ersten, weil auch das Gefühl, um auf eine Situation zu reagieren, auf die sinnliche Wahrnehmung angewiesen ist, die wiederum ohne eine kognitive Komponente, selbst wenn diese nur implizit wirkt, nicht auskommt. Das aber bedeutet, dass der Affekt bzw. die Emotion ein Minimum an vorausgehender Kognition, also etwas Rationales, einen Akt des Verstehens und Erkennens voraussetzt, auch wenn dieser Akt weder diskursiver noch reflexiver, sondern intuitiver und impliziter Natur ist.

Zum Zweiten fragt sich, ob es der Gefühlsreaktion, also etwa der Angst, der Trauer, dem Zorn, dem Ekel, der Freude usw. wirklich immer und primär um das existenzielle Überleben geht oder ob das nur eines der möglichen Motive unter anderen darstellt? Trauern wir, weil wir im Angesicht eines Verlustes überleben wollen? Freuen wir uns, wenn uns ein Geschenk gemacht wird, weil wir davon einen Überlebensvorteil erwarten? Doch wohl kaum. Ich gehe so weit zu behaupten, dass wir fühlen, weil wir fühlende Wesen sind und einfach das Gefühl zum Ausdruck bringen und in vielen Fällen mitteilen wollen, dass also das Fühlen einen Selbstzweck und nicht (nur) ein Mittel für einen außerhalb der fühlenden Existenz liegenden Zweck darstellt. Der primäre, der fundamentale Sinn dieses Selbstzweckes liegt m.E. darin, dass wir mit uns selbst in bestimmter Weise in Kontakt treten und gleichsam mit uns selbst, bezogen auf eine Lebenssituation, resonieren. Im Sinne dieser Selbstresonanz oder Selbstaffektion[27] ist das Fühlen nichts anderes als die bestimmte Weise, lebendig zu sein, eben ein Sichspüren in bestimmtem Kontext, im Falle eines Verlustes als Trauernde, im Falle einer Kränkung als Zornige, im Falle einer Ungerechtigkeit als Empörte, im Falle einer Drohung als Sichängstigende, im Falle eines Erfolges als Sichfreuende. *Das bestimmt-schwingende Selbstsein ist der Sinn, den das Gefühl konstituiert und durch den wir einerseits unserer selbst, andererseits der Welt, je meiner bzw. intersubjektiv je unserer Welt überhaupt erst gewahr werden und davon Kunde geben*. Gefühle eröffnen sowohl den Selbst- als auch den Welthorizont. Darum ist es für ein Lebewesen existenziell notwendig und keineswegs nur biologisch überlebensnotwendig, sondern notwendig im Sinne des Überhaupt-Selbst-Sein-Könnens und Sich-überhaupt-Spürens, Sicherlebens, mit sich und der Welt zu resonieren. Wer sich nicht fühlen kann, in welcher Situation auch immer, ist eigentlich tot, innerlich erstarrt, wie im Falle eines traumatischen Schreckens oder einer schweren Depression, zumindest ist er in sich desorientiert und kann sich und sein Leben nicht lebendig vollziehen.

Das führt zum dritten Sinnaspekt des Gefühls: Wenn wir in bestimmter Weise fühlen, etwa uns freuen, trauern, wütend sind, Angst haben usw., dann resonieren wir nicht nur in und mit uns, spüren wir nicht nur uns selbst, sondern wir resonieren mit der Mit- und Umwelt, ja wir tauschen uns fühlend mit Anderen und mit Anderem aus, wir kommunizieren, und zwar schon vor aller Wortsprache mit allem Seienden, beginnend bei unserem Leib, endend beim „Sein im Ganzen“, wie Martin Heidegger in Bezug auf die Grundgefühle der Angst, Langeweile und Gelassenheit, die uns das „Bewandtnisganze“ eröffnen, betont. Damit aber sind wir mit der Welt in Kontakt, gehören wir einem größeren Ganzen an, sind Lebende unter Lebenden, Seiende im Ganzen des Seins, längst bevor Gedanke und Sprache einsetzen. Der „linguistic turn“ der „analytischen Philosophie“, zweifellos ein extremer Ausläufer der alten intellektualistisch-rationalistischen Tradition des Abendlandes, verkannte dies und musste daher zu einer lebensfremden Überbewertung der verbalen Sprache oder gar der Schrift[28] kommen. Ohne Gefühl wären wir in Wahrheit von uns selbst, vom Leben, von der Welt und gewiss auch von den Anderen abgeschnitten, isoliert, verloren und einsam – ein Zustand, der bekanntlich für alle Säugetiere unerträglich ist. Denn diese wollen ihrem innersten Wesen nach nicht nur selbständig sein und frei agieren können (hier klingt das einseitige Autonomie- und Freiheitspathos der Neuzeit an), sie wollen – wahrscheinlich noch mehr – verbunden, zugehörig, ja gebunden sein. Denn gute Bindung, die nicht zwingt, sondern freilässt und trotzdem trägt und schützt, vermittelt Geborgenheit, Sicherheit, Zugehörigkeit, Kontakt, Kommunikation, Austausch, Freude, Zuneigung, Liebe – und reduziert Angst, Einsamkeit, Verlassenheit, Unsicherheit und Überforderung. Der Sinn des Gefühls ist die innige, tiefe Verbundenheit mit dem Sein und mit allem Seienden darin, also die Einheit, aber eine Einheit, die die individuellen Unterschiede gelten lässt und nicht in pseudomystischer bzw. esoterischer Weise verwischt.

---

[25] Vgl. zur Ontologie des Gefühls Béla von Brandenstein (1947), „Der Mensch uns seine Stellung im All. Philosophische Anthropologie“, Benziger, Einsiedeln/Köln, S. 371-389.
[26] Vgl. Joseph LeDoux (2004).
[27] Vgl. Michel Henry`s Begriff der „Selbstaffektion“ (1992).
[28] Vgl. Jaques Derrida und seine „Grammatologie“ (1983).

6. Gefahren des Gefühls: Übermotivation (Zuviel), Untermotivation (Zuwenig, Hemmung), Verwirrung (falsch)

Die bislang durchgeführte phänomenologische Analyse des Gefühlswesens mit der Aufdeckung seiner triadischen Grundstruktur dürfte zur Genüge gezeigt haben, dass das Gefühl eine inhärente Macht des Lebens, ja des geistigen Lebens ist und daher wesentlich zur Person gehört. Damit aber eignet ihr auch ein Moment der Selbstbestimmung, Selbstmacht und der Selbstregulation. Gefühle sind nicht einfach nur fremde Gewalten, wie Hermann Schmitz (1969) meint, die wie ein Erdbeben über uns kommen, sie sind nicht nur, wie Immanuel Kant dies von den „affektiven Neigungen" dachte, Ausdruck der gesetzlich kausaldeterminierten Natur, vielmehr hängt ihre Entstehung, wie Ronald de Sousa (2009) und Robert C. Solomon (2000, 2003) zurecht betonen, wesentlich von unserer Wahrnehmung, von unseren Selbst- und Weltkonzepten und von unseren Wertentscheidungen ab: Insofern die Angst ein bedrohliches Wovor impliziert, setzt sie ein kognitives Werturteil voraus, ohne das sie sich nicht bilden kann, selbst wenn dieses Wovor unbestimmt, ungegenständlich und total ist. Dieses Werturteil ist aber kein Fatum oder nacktes Faktum, auch nicht „Natur" oder „Neigung", sondern entspringt letztlich uns selbst, ja unserer wenn auch vielleicht nur dunkel bewussten und noch nicht voll transparent gewordenen Freiheit. Stimmt dies, dann kommt den Gefühlen wie allen seelisch-geistigen Phänomenen ein Moment der Arbitrarität und Kontingenz zu, Grundlage auch ihrer Neigung zu Ambivalenz und Ambitendenz, was bedeutet: Auch Gefühle können sich irren, können unangemessen, können maßlos sein, vor allem aber können sie, wie dies Günther Anders (1987) und Norbert Elias (2010) aufzeigten, gestaltet, erzogen, gehemmt, gebildet, um- und fortgebildet werden.

Und in der Tat stellen wir im Gefühlsverhalten gerade in der Psychopathologie immer wieder drei Dimensionen fest, von denen zwei quantitativer, die dritte nicht-quantitativer Natur ist: nämlich ein Zuviel, ein Zuwenig und eine formale Unangemessenheit. Bezogen auf die dynamische Natur der Gefühle können wir auch von einer Übermotivation sprechen, die etwa bei der Manie und der Hysterie vorliegt, von einer Untermotivation, wie wir sie von depressiven Hemmungen und Leerezuständen kennen, und schließlich von Unangemessenheit oder Verwirrung, der wir etwa bei den emotional instabilen Borderline-Kranken oder bei den hebephren Schizophrenen begegnen. Damit ist klar, dass es kein Gefühl gibt, das per se falsch, krank, pathologisch oder unangemessen wäre. Angst, Trauer, Wut, Ärger, Freude, Hoffnung, Sehnsucht, Begierde, Verzweiflung, Scham, Schuld, Reue usw. gehören zum vollen Leben und dürfen nicht per se pathologisiert werden. Vielmehr gilt es, ihr Maß oder Unmaß, ihre Angemessenheit oder Unangemessenheit von der Gesamtsituation, Geschichte und Daseinsaufgabe eines Menschen (bzw. einer Gesellschaft) her zu sehen und zu beurteilen, und dann kann eine gehemmte Wut genauso pathogen wie eine entfesselte Wut, ein fehlendes Schuldgefühl nicht weniger Ausdruck einer Störung sein als eine krankhafte Skrupulosität.

Zur Gesamtsituation eines Menschen gehört nicht nur seine soziokulturelle und sozioökonomische Situation, sondern schon seine Leiblichkeit. Denn deren Belastbarkeit und Vulnerabilität variieren von Mensch zu Mensch, sodass eine starke Angst beim einen ein noch normales physiologisches Arousal, beim anderen nachhaltige physiologische Funktionsstörungen wie Herzrhythmusstörung, Übersäuerung des Magens, Diarrhoe, Kopfschmerzen usw. auslösen kann. Daraus folgt, dass jeder Mensch ganz individuell sein Gefühlsleben, seine leibliche Belastbarkeit, seine spezifische Reagibilität und seine soziale Einbindung kennen muss, um sie adäquat aufeinander abzustimmen. Genau dieses „ökologische Affectattunement" ist aber beim Menschen nicht (total) angeboren, sondern muss gelernt und geleistet werden, und wir wissen von der Säuglings-, Bindungs- und entwicklungspsychologischen Forschung, dass dies einzig und allein im zwischenmenschlichen Kontakt gelingt, wo es um gegenseitige Öffnung, Sichanvertrauen, um Zuverlässigkeit, Empathie, Feingefühl, Einstimmung, Spiegelung, Containing und Support, vor allem, was den Säugling betrifft, vonseiten der Mutter geht. Die nach und nach zu erlernende Selbstabstimmung der verschiedenen Faktoren unseres Lebens – von Leib, Gefühl, Aktion und Denken –, die ein zentrales Moment allen Selbstmanagements[29] ist, muss den Weg über die Intersubjektivität nehmen, um zu gelingen. Das bedingt die Geschichtlichkeit der Selbstabstimmung, die kulturelle Mitprägung, damit natürlich ihre Vielfalt, Dynamik und Fragilität. Für unsere Fragestellung bedeutet dies, dass alle Affektpathologie wesentlich von intersubjektiven Abstimmungsprozessen, ob gelungen, ob misslungen, abhängt und von daher in Entstehung und Aufrechterhaltung verstanden werden muss.

[29] Vgl. Frederick H. Kanfer/Hans Reinecker (1998).

7. Formen der konkreten Pathologie: die Schuldgefühlsstörung

Auf dem Hintergrund dieses allgemeinen Bezugsrahmens lassen sich nun zwanglos konkrete Formen der Gefühls-, Affekt-, Wunsch- und Stimmungspathologie besprechen. Das kann an dieser Stelle natürlich nur skizzenhaft erfolgen und verlangte, um vollständig zu sein, eine eigene umfassende Studie. Das ist hier nicht zu leisten. Vielleicht darf ich mir darum die Freiheit nehmen, ein bestimmtes Gefühl, das in Psychotherapie und Psychiatrie eine zentrale Rolle spielt, herauszugreifen und in phänomenologischer Weise zu betrachten. Es handelt sich um das Schuldgefühl. Seine Bedeutung liegt darin, dass es nicht nur zu allen Zeiten und an allen Orten vorkommt, also offensichtlich universal ist,[30] sondern dass es unter bestimmten Bedingungen zu den destruktivsten Gefühlen gehört, die wir kennen. Ein Grund dafür ist, dass es wenige Gefühle gibt, die mit einer solch unerbittlichen Macht den Menschen fesseln, erdrücken und terrorisieren. Darin liegt der weitere Umstand, dass sich dieses Gefühl – meist im Rahmen von Neurosen und Persönlichkeitsstörungen (und eher nicht von Psychosen) – wie kaum etwas anderes zur Manipulation von Beziehungen eignet. Das Schuldgefühl ist gewissermaßen das Erpressungsgefühl schlechthin, das von den Menschen nachweisbar ubiquitär eingesetzt wird. Um hier klarer zu sehen, müssen wir jedoch zunächst klären, was die Grundvoraussetzungen des – normalen und gesunden – Schuldgefühls sind.

Da das Schuldgefühl Folge dessen ist, dass sich ein Mensch für ein angebliches Vergehen verantwortlich fühlt, das er hätte unterlassen sollen, aber nicht unterlassen hat, erhellt, dass der Betroffene sich als Autor und Akteur, sprich als freien Ursprung und Vollzieher einer Tat bzw. eines Verhaltens versteht. Das aber impliziert den Sinn und die Möglichkeit von eigener Wirkfähigkeit und also von Selbstbestimmung und damit wesenhaft von Freiheit. Wer sich für völlig unfrei, sprich für total fremdbestimmt hielte, könnte unmöglich schuldig werden bzw. Schuldgefühle entwickeln. Eine Grundvoraussetzung für das Schuldgefühl ist also das subjektiv empfundene[31] Freiheits- und Selbstbestimmungserlebnis und die daraus entspringende frei übernommene Verantwortungsfähigkeit für eine Handlung.

Die zweite Voraussetzung liegt in einer meist spontanen, implizit-vorbewussten, darum wenig verfügbaren Wertsetzung: Schuldig kann sich nur jemand fühlen, der von der Möglichkeit erwünschter und missbilligter, „guter“ und „schlechter“ Handlungen, zwischen denen er prinzipiell wählen kann, überzeugt ist. In einer völlig wertfreien Selbst- und Weltanschauung wären Schuld und Schuldgefühl unmöglich.

Die dritte Voraussetzung sehe ich mit Immanuel Kant in der unbedingten Verpflichtungsmacht des Werterlebens, der sich der Schuldige unterworfen fühlt bzw. selbst unterwirft. Bestünde dieses Verhältnis nicht oder in umgekehrter Weise, sodass sich der Mensch als absoluter Herr über alle Werte empfände, könnte sich ebenfalls kein echtes Schuldgefühl einstellen, ein Zusammenhang, den Friedrich Nietzsche hervorhebt und erstrebt. Schuld können wir nur gegenüber einem Anderen, echt Anderen, der oder das mindestens mit uns gleichrangig und gleichmächtig – meistens mächtiger – ist, entwickeln, was bedeutet, dass neben dem Verpflichtungsgefühl in der Schuld immer auch ein Ausgesetztseins-, ja ein Ohnmachtsgefühl obwaltet.

Und schließlich ist eine vierte Voraussetzung zu nennen, nämlich jene Macht, die den Betroffenen von seinem positiven Wertgefühl ab- und zu einer Tat verführt, die ihn belasten wird. Dieses oft rätselhafte Geschehen impliziert, dass ein Wertekonflikt vorliegt, den der Betroffene nicht befriedigend zu lösen vermag. Also fragt sich stets: Welche Macht, welcher andere Wert, welcher andere Wunsch führte zu jener Tat, die als schuldbeladen erlebt wird? Oder anders: Warum tut ein Mensch, was ihm auf einer anderen Ebene zu schaden scheint?

Die Frage, woher die Werterlebnisse und damit die Wertkonflikte rühren, erweist sich bei näherem Hinsehen als äußerst komplex und beinhaltet nichts weniger als eine umfassende Wert-, Sollens- und Sittenlehre, also eine Ethik. Soviel ist jedoch empirisch sicher, dass die Menschen ihr Wertempfinden durch zwischenmenschliche Interaktionen entdecken und entwickeln. Ohne „Du“ wird das „Ich“, wie das Schicksal der „Wolfskinder“ beweist, kein wertempfindendes, aber auch kein mitfühlendes und mitleidendes Wesen. Dies wiederum schließt keineswegs aus, dass der Mensch neben aposteriorisch übernommenen Werteinstellungen dennoch apriorisch-angeborene Wertstrukturen mitbringt, sicher mindestens die Fähigkeit, Sinn und Wesen des Wertes und des ihn ergreifenden Wertaktes zu erfassen, darüber hinaus wohl auch das angeborene Verständnis für gewisse Grundwertverhältnisse, die intersubjektiv geweckt, gefördert und gepflegt werden müssen. Hierzu würde ich die „Uranlagen“ für das Gewissen, das Mitgefühl, für die gegenseitige Achtung und für das Selbstwertempfinden zählen, die wenigstens latent oder potentiell ab ovo vorliegen müssen, da sie nicht einfach anerziehbar sind bzw. die notwendige Voraussetzung dafür abgeben, sittlich überhaupt empfänglich zu sein und erzogen werden zu können.

Damit nicht genug kann eine vertieftere Analyse noch weitere Strukturmomente des Schuldgefühls aufdecken. Da die Schuldempfindung nämlich ein Versagen impliziert – „Dies hätte ich nicht tun dürfen, aber ich konnte nicht anders“ –, schlägt es immer auf das Subjekt direkt durch und trifft in empfindlicher Weise sein Selbstwertgefühl, das durch das Schuldgefühl gleichsam reflexiv angeklagt wird: „Du hast nicht richtig gehandelt, du hast gefehlt, du hast dich unwürdig

---

[30] Vgl. Paul Ekman (1975) und Irenäus Eibl-Eibesfeldt (1984).

[31] Ob der Mensch „objektiv“, d.h. seinem Wesen nach, frei, selbstverantwortlich und damit schuldfähig ist, lässt sich daraus nicht, wie manche tun, ableiten, darf aber immerhin als ernstzunehmender Hinweis gelten.

gezeigt, das hättest du nicht tun dürfen usw." Damit wird der Betroffene unentrinnbar an einen Mangel, an ein Nichtseinsollendes, an ein Vergehen gebunden – denn er steht im Schuldgefühl sowohl sich selbst gegenüber als auch gegenüber denen, die angeblich durch seine Tat (oder Unterlassung) einen Schaden erlitten haben, in der Verantwortung. Und dieser Schaden, der ja kein Schaden an einem toten Ding, sondern an einem Lebewesen, der also ein lebendiger, ein gefühlter Schaden, eine „Wunde" ist, schmerzt, solange er da ist, und erinnert damit den Betroffenen in quälender Selbstbezichtigung an seine Verirrung. Nimmt dieses Leid also nie ein Ende? Doch, aber nur dann, wenn es richtig erkannt, angemessen bereut und, soweit das in der Macht des Betroffenen liegt, wiedergutgemacht wird. Genau das aber ist nicht möglich, wenn es sich um ein pathologisches – etwa neurotisches oder psychotisches – Schuldgefühl handelt, also um ein Schuldgefühl, dem gar keine echte, reale Schuld zugrunde liegt. Und dieser Fall kommt wahrscheinlich zwischenmenschlich häufiger vor als eine echte Schuld. Ja, der Mensch kann sich mit seinen Gefühlen auch täuschen – letztlich, wie ich sogleich zeigen werde, weil er mit Gefühlen, vor allem in seiner Kindheit und Jugend, getäuscht worden ist oder weil, wie in der vital bedingten Psychose, die leiblich-körperliche Basis des rechten Fühlens gehemmt oder beeinträchtigt wurde. Im letzteren Fall bleibt, wie Erwin W. Straus, Viktor v. Gebsattel, Eugéne Minkowski, Ludwig Binswanger und Hubertus Tellenbach (1961/1983) zeigten, der Mensch durch die organisch bedingte Hemmung stets hinter seiner Selbstzeitigung und seinen Eigenmöglichkeiten zurück, was als Schuldigwerden am eigenen Existierenkönnen erlebt wird – eine „Schuld", eher eine „Erblast", die besonders quälend ist.

Nehmen wir den – nichtpsychotischen – Fall, dass eine Frau von einem Mann, mit dem sie gerade ein Kind gezeugt hat, wegen einer anderen Frau verlassen wird. Was werden wir da erwarten dürfen? Nun, da die Frau von diesem Mann enttäuscht worden ist und sich verraten fühlt, wird sie Gefühle des Schmerzes, der Trauer, des Zorns, vielleicht sogar der Verzweiflung und des Hasses entwickeln. Wenn sie aus Gründen ihrer eigenen Gefühlsgeschichte nicht fähig sein sollte, sich diesen Affekten zu stellen und sie zu bewältigen, wird sie von diesen untergründig gleichsam vergiftet und ständig umgetrieben. Das aber bedeutet, dass die Gefühle „jenseits des Bewusstseins" weiterwühlen und der Frau das Leben schwer und bitter machen. Sie wird leiden, sie wird hadern, sie wird mit sich und der Welt unzufrieden sein. Und alles das wegen dieses Mannes, der ihr aus diesem Kind, an das sie nun schicksalhaft gebunden ist, ständig entgegenblickt. So liegt es nahe, dass sie unbewusst in diesem Kind jenen Mann hassen und weitgehend unbewusst das Kind, das ihr das Leben zur Last macht, ablehnen wird – das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite weiß sie sicherlich, dass das Kind für diese Tragödie am wenigsten verantwortlich zu machen, dass dieses selbst am meisten vom Schicksal geschlagen und dass sie selbst an der Tragödie zur Hälfte beteiligt ist – und also wird diese Frau Schuldgefühle gegenüber diesem Kind entwickeln. Bleiben alle diese Verhältnisse undurchschaut, wird diese Frau die unerträgliche Wucht dieser Emotionen auf das Kind projizieren und das Kind ungewollt fühlen lassen, dass es an der ganzen Misere schuld ist. Da das Kind noch nicht in der Lage ist, Vergleiche und Relationen herzustellen, wird es diese Projektion unreflektiert in sich aufnehmen und intuitiv für die Wahrheit halten. Es muss sich, da unerwünscht und ungeliebt, für wertlos halten, es wird schon seine bloße Existenz für schlecht, ja für hassenswert erleben, und also muss es sich von Anfang an selbst hassen, ablehnen und auszulöschen, wenigstens zu bestrafen suchen. Denn für ein „gebürtliches Wesen"[32] kann es kaum etwas Schlimmeres geben, als jenen Ursprung, dem es sein Leben verdankt, so leiden zu machen, und zwar schon bloß mit der eigenen Existenz! Das entsetzliche Dilemma, in das ein solcher Mensch gestürzt wird, liegt auf der Hand: Ein Kind, das seiner Mutter für das Geschenk des Lebens dankbar sein will, muss genau dieses Geschenk, weil dessen scheinbar nicht würdig, verfluchen. Oder anders: Es soll leben, darf aber nicht, und zwar von sich selbst her, aus innerstem Grund. Ist solch ein Widerspruch lebbar? Wohl nur in ständiger Selbstzerfleischung, die erst endet, wenn jener Widerspruch in tödlicher Krankheit, im Suizid, im Gefängnis endet – oder durch Erkenntnis dieser „teuflischen" Irreführung aufgelöst wird. Denn nichts anderes ist ein solches verinnerlichtes, von außen wie ein Fremdkörper introjiziertes Schuldgefühl, das mit einer radikalen und „unbarmherzigen" Selbstverneinung und Selbstverwerfung einhergeht.[33] Gerade aber diese Unbarmherzigkeit beweist, dass es sich um eine Täuschung, eine Verwirrung handelt, wenn auch aus Not und Unwissenheit, was die Sache allerdings nicht besser, sondern eher noch schlimmer, noch dringlicher, noch verwickelter macht. Berühmte Leidende dieser Art sind Schopenhauer, Nietzsche, Trakl, Hölderlin, Hesse, Kafka, Ödipus, Hamlet und viele andere.

---

[32] Vgl. Hannah Arendt (1998), „Vita activa oder Vom tätigen Leben", Piper, München/Zürich, S. 18.

[33] Man fühlt sich an „Gregor Samsa" in Franz Kafkas Erzählung „Die Verwandlung" erinnert, wo der Vater seinem Käfersohn einen Apfel in den Leib treibt, der zu Verwesung und schlussendlich zum Tode führt.

8. Umgang mit Gefühlen im Alltag, in der Therapie und als Lebenskunst

Gefühle können verwirren, sie können den Menschen beeinträchtigen und großen Schaden anrichten. Aber Gefühle können auch helfen, aufrichten, ja sie können den kranken Menschen heilen. Ohne Gefühle wie Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen und Mut, ohne Dankbarkeit, Zuneigung und Liebe, ohne Reue und Vergebung kann der Mensch nicht leben, schon gar nicht sich entfalten und menschlich reifen. Gefühle verlebendigen uns nicht nur, dynamisieren und energetisieren uns leiblich wie seelisch, sie eröffnen uns auch eine bedeutungsvolle Welt und geben so eine allererste Orientierung. Gewiss können sie sich bzw. uns täuschen, aber ohne sie ist der Mensch wie tot. Das berichten psychisch schwer kranke Menschen, wenn sie – wie etwa in der Depression – unter der „melancholia anaesthetica", dem „Gefühl der Gefühllosigkeit" leiden.

Erinnern wir noch einmal das Schuldgefühl: Wenn eine reale Schuld vorliegt, dann sind es nicht primär Gedanken, die uns mit uns selbst konfrontieren, sondern es sind mit Wahrnehmungen, Gedanken und Phantasien verwobene Gefühle, eben Schuld-, Scham- und Reuegefühle, die tief und schmerzhaft in unser Selbst hineinschneiden, die „bitteren Tränen", und so eine Besinnung und Umkehr erzwingen. Und nicht von ungefähr sind es wieder Gefühle, die von der Schuld befreien, Gefühle wie die Reue, die Verzeihung, die Demut, die Erleichterung, die Hoffnung. Natürlich reicht es hier nicht, passiv auf „gute Gefühle" zu warten, vielmehr gilt es, sie zu erarbeiten und gleichsam herbeizulocken. Bei dieser „Lebenskunst der Gefühle", die man „Trauerprozess" nennt, lassen sich nach Verena Kast mehrere Schritte oder Phasen unterscheiden.[34]

In einem ersten Schritt stellt sich die Forderung, mit den eigenen Gefühlen erst überhaupt in Kontakt zu kommen und sie nicht abzuwehren, nicht zu verdrängen oder zu unterdrücken. Das bedeutet, Gefühle tapfer zuzulassen und auszuhalten, sie, wie der Therapeutenjargon sagt, zu „containen". Dazu gehören Mut, Geduld, Frustrations- und Leidensfähigkeit, die den psychisch Kranken oft gerade nicht zur Verfügung stehen, weswegen sie vor ihren eigenen Gefühlen, also vor sich selbst und der eigenen Wahrheit fliehen und daher des „therapeutischen Hilfs-Ichs" bedürfen, um an diese Gefühle heranzukommen, sie zusammen zu tragen und sie zu verstehen.

Ist dieser erste Schritt getan, kann der zweite folgen, die reflexiv-kognitive Aufarbeitung. Hierbei werden die Gefühlskomplexe „hermeneutisch" durchdrungen, heißt, man versucht, ihren Sinn und ihren gesamten persönlichen, geschichtlichen und situativen Bedeutungszusammenhang zu erspüren und freizulegen, also ihre Psychodynamik, Psychogenese, ihre psychische Ökonomie und Psychosomatik durchzuarbeiten. Da es sich um Gefühle, also Selbstbetroffenheiten handelt, geht dieser Prozess nicht rein rational und distanziert vor sich, sondern wird – in einem „Trauer- oder besser „Leidensprozess" – von allerlei „Selbst-Geburtsschmerzen" wie Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel, Verzweiflung, Trauer, Enttäuschung und Zorn begleitet. Doch nur auf diesem Wege der emotionalen Selbstdurcharbeitung und -reinigung können seelische Wunden und Fehlverarbeitungen erfahren, verstanden, verwandelt und integriert, also insgesamt geheilt werden. Schließlich und endlich kann der letzte Schritt vollzogen werden, die Umsetzung der neu erkannten und neu durchfühlten Zusammenhänge in die Welt der Praxis, in Handlung und Verhalten.

Abstrakt gesehen, lassen sich so drei Hauptphasen im Heilungsprozess unterscheiden: eine emotionale, eine kognitive und eine praktische Phase, die natürlich nicht streng sukzessiv aufeinander folgen müssen, sondern sich vielfältig durchdringen und abwechseln. Jede von ihnen verlangt einen besonderen Zugang und Umgang, ja eine besondere Technik, jedenfalls in Psychotherapie und Psychiatrie. So ist es keineswegs, wie etwa die Psychoanalyse anfänglich meinte, damit getan, alle pathologischen und pathogenen Zusammenhänge erkannt und emotional in der Übertragungsbeziehung durchlitten zu haben, um schon allein dadurch von einer Neurose befreit zu werden, denn die Umsetzung einer Erkenntnis in die Alltagsrealität verlangt neue Fähigkeiten, vor allem die der Selbstbehauptung, der Abgrenzung, der Durchsetzung, der Auseinandersetzungs- und Leidensfähigkeit. Ebenso irrt die Verhaltenstherapie, wenn sie glaubt, ohne Auf- und Durcharbeitung tieferer, meist unbewusster seelisch-motivationaler, weiter auch psychogenetischer Zusammenhänge und allein durch die Umkonditionierung des Verhaltens dauerhaft Heilung zu schaffen. Weder ist der Mensch nur ein introspektiv-reflexives noch ein nur sich verhaltendes noch ein nur sich affektiv abreagierendes Wesen, sondern der ganze Mensch nimmt wahr, erinnert sich, fühlt, erkennt und handelt. Erst wenn alle – leibseelischen, motivational-emotionalen, kognitiven und pragmatisch-sozialen – Dimensionen, sinnvoll aufeinander abgestimmt, integriert werden, was z.B. das integrative „Rubikonmodell" nach Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer (1987) leistet, erst dann kann eine seelische Beeinträchtigung korrigiert und überwunden werden.[35] In diesem Selbstfindungs-, Selbstkorrektur- und Selbstbildungsprozess spielen die Gefühle eine wichtige, eine unverzichtbare, ja die erste, weil fundamentale Rolle, die lange Zeit verkannt wurde. Doch ist heute soviel gewiss, dass ohne ihre Mitwirkung keine Heilung möglich ist, wie ohne sie auch keine Psychopathologie entworfen werden kann. Sowohl die Schönheiten der Musik als auch Krach und Lärm beruhen auf demselben Phänomen: darauf, dass etwas schwingt und klingt, dass etwas rührt und berührt (oder auch „nervt" und angreift). Analog verhält es sich mit unserem Leben: Was aber darin schwingt und klingt, sind nicht Töne, sondern Gefühle, Wunschgefühle, Affektgefühle und Stimmungsgefühle, Vertrauen und Angst, Furcht und Mut, Ärger und Gelassenheit, Liebe und Hass. Sie schreiben die innere und zwischenmenschliche Partitur unseres Lebens, mit all ihren Konsonanzen und Dissonanzen, Crescendi und Descrescendi, Wiederholungen und Fermaten.

---

[34] Vgl. zum „Trauerprozess" Verena Kast (2006).

[35] Vgl. Jutta Heckhausen (2018) und das sich daran anlehnende integrative „Züricher Ressourcen Modell" (ZRM) nach Maja Storch und Frank Krause.

9. Das Gefühl als Urgrund des Lebens, als Leben selbst und seine Stellung zum „Geist“

In den empirischen Wissenschaften besteht die Neigung, Gefühle als entweder als rein biologische oder als rein psychologische und psychopathologische Phänomene zu betrachten. Auch wenn sie natürlich zweifellos „psychischer Natur“ und eng an physiologische Mechanismen gebunden sind, so dürfen sie in einer Seinslehre, in einer Ontologie vom Menschen, ja vom Lebewesen überhaupt keineswegs fehlen. Denn sie geben jenes Spezifikum an, das die Seinsweise des Lebendigen vom Unlebendigen unterscheidet. Dieses Spezifikum besteht in einer vorreflexiv-vorsprachlichen Selbstbezogenheit und Selbsthabe, die von diesem Seienden selbst getätigt wird und die man heute „self-affection“ nennt: Sie ist ein emotionales, ein sich selbst spürendes und genau dadurch erst sich selbst herstellendes Selbstverhältnis. Das bedeutet aber nichts weniger, als dass das Lebendige durch dieses Selbstspüren überhaupt erst zu seiner Lebendigkeit gelangt. Oder negativ formuliert: Würde ein Seiendes sich nicht selbst spüren können, besäße also nicht die Fähigkeit, durch diese sich selbst ergreifende Fühlungnahme sich selbst zu erzeugen,[36] könnte es kein Lebendiges sein. Stimmt dies, dann bedeutet das aber, dass das Gefühl nicht nur eine passive Gestimmtheit oder eine bloße körperliche Befindlichkeit, sondern dass das Gefühl eine *Macht der lebendigen Selbstkonstitution* ist. Diese wiederum impliziert notwendig eine rekursive Bewegung, die offensichtlich eine andere Art von Selbstverhältnis darstellt als die rationale oder kognitive Reflexivität. Die Eigenart von jener im Unterschied zu dieser sehe ich darin, dass sie die Selbstbezugnahme nicht wie die rationale Reflexion durch Distanznahme und Selbstanschauung leistet, sondern durch Fühlungnahme, also durch eine Art Selbstresonanz, „Selbsterschwingung“. Diese affektive Reflexivität oder Rekursion, dieses Zurückkommen auf sich selbst gleicht eher einem – innere Distanzen aufhebenden – Eintauchen in sich selbst, einer „Selbstempathie“, die nicht Distanz bedeutet, sondern intimste Kontaktaufnahme, intimste Selbstverbindung, die im Sinne von Michel Henry`s ursprünglicher „Selbstaffektion“ niemals nachträglich erfolgen kann und daher im Kern unabhängig von der Bezugnahme auf die Welt ist, auch wenn sie vom empirischen Menschen natürlich im Weltgeschehen – als „In-der-Welt-Sein“ (Martin Heidegger) – vollzogen wird.

Wenn es diese besondere Seinskonstitution wirklich gibt, dann leuchtet unmittelbar ein, dass sie auf Anderes nicht zurückführbar ist, im Besonderen nicht auf mechanische, ja nicht einmal auf bloß „vitale“ Prozesse, sondern dass wir hier ein ursprüngliches Phänomen, etwas Einzigartiges vor uns haben, nämlich Lebendiges, dem physikalisch, sinnesphysiologisch oder neurobiologisch allein nicht beizukommen ist. Leben in diesem Sinne ist dann, obwohl es im Vorlebendigen auftaucht oder, wie man heute sagt, „emergiert“,[37] aus anderem[38] als einem vorlebendigen Grund, der im Letzten zwar verborgen ist, aber der doch nur selbst wieder Leben sein kann. Genau das hatten viele Denker erkannt, so schon Platon, aber ebenso Aristoteles, Nietzsche, Bergson, Jonas und viele andere. Fragt sich zum Schluss nur, wie dieses „Leben“ zum Bewusstsein, zum Geistigen steht?

Nicht selten – so bei Schopenhauer und Nietzsche, Klages und Jaspers – wird zwischen Leben und Bewusstsein ein unüberbrückbarer Graben aufgerissen. Bedenken wir aber die Grund- und Wesensstruktur des Lebens, seine rekursive Selbstkonstitution, wird klar, dass es völlig bewusstlos gar nicht gedacht werden kann. Warum? Nun, ein Wesen, das aus eigenem Ursprung und eigener Kraft mit sich selbst Fühlung aufnehmen kann, das ist eben zuallererst eine Kraft, eine Macht, ein wirkmächtiges Seiendes. Um aber in erfolgreicher Weise sich selbst berühren, ergreifen, bewegen zu können, muss das eigene Sein auch ergreifbar sein. Das ist aber nur möglich, wenn es i.w.S. „gesehen wird“, wenn es erfahrbar ist. Wäre dem nicht so und wäre das Selbstsein des Lebendigen ihm selbst unerfahrbar, unerlebbar, unsichtbar im totalen Sinne, dann tappte dieses Wesen im Dunkel und würde – bildlich gesprochen – immer an sich vorbeigreifen und also nie ein „Selbst“ bilden können. Nehmen wir diesen Punkt ernst, bedeutet er aber nichts weniger, als dass ein lebendiges Seiendes notwendig eine wenn auch noch so minimale Anschauung von sich haben muss. (Selbst-) Anschauung ist nun aber ohne Bewusstsein nicht möglich, und also muss alles lebendige Sein seiner selbst bewusst sein können.

Leben und Geist gehören somit zusammen, sie sind nicht – wie Nietzsche, Klages, Scheler und Jaspers dachten – wesenhaft getrennt. Oder anders: Die geistige, nämlich rational-distanzierte Form des Bewusstseins – die „Fernvernunft“ – muss in der lebendigen, pathisch-empathisch-selbstresonanten Form des Bewusstseins – in der „Nahvernunft“ – wurzeln, aus

---

[36] Es ist klar, dass diese Fühlungnahme nicht zeitlich sukzessiv gedacht werden darf, da man sonst in die Aporie eines sich selbst aus und von nichts konstituierenden Wesens hineingerät. Die Seinsweise dieses Wesens ist derart, dass es „immer schon“, d.h. mit seinem Seinsanfang, ein Selbstverhältnis erbaut hat und dies nicht erst zeitlich später tut. Anders würde es nie bei sich ankommen können. Bei dieser Denkfigur handelt es sich um eine – allerdings notwendige – logisch-transzendentale Argumentation, die keineswegs ausschließt, dass das Lebewesen empirisch zu seinem vollen (!) Selbstverhältnis erst später kommt. Man könnte es kurz so sagen: Indem der Mensch (als erlebendes Wesen) ist, macht – d.h. bestimmt, vollzieht, aktuiert – er sich schon.

[37] Emergenz wird heute als eine Art Kausalität betrachtet, was nicht haltbar ist. Sie besagt nur das Erscheinen von etwas in und aus einem Anderen, aber nicht notwendig von und durch dieses Andere. Letzteres wäre ein logischer Kurzschluss, der leider häufig vorkommt.

[38] Die Logik ist folgende: Wenn das Vorlebendige genau dadurch und deswegen unlebendig ist, dass es aus eigener Kraft und Intention kein fühlendes Selbstverhältnis aufbauen kann, dann kann es wesenhaft nicht Lebendiges erzeugen oder sonst wie hervorbringen, ja dann kann es selbst auch nicht „autopoietisch“ sein, sondern verdankt sich Anderem, hat also nie ein „Selbst“, sondern wird immer nur erzeugt, gemacht, gestaltet, erhalten bzw. vernichtet. Verdankt sich aber das Lebendige qua wesenhaft-notwendigem Selbstverhältnis (wenigstens partiell) sich selbst, dann kann es unmöglich totaliter von und aus Unlebendigen herkommen. Ergo ist Leben – zwar nicht empirisch, aber logisch – früher als Nichtleben! Das sollte zu metaphysischem Denken anregen.

welcher der Geist durch Distanznahme hervorgeht, gleichsam sich aufrichtend aus dem „endothymen Grund“, wie Philipp Lersch sagt.[39] Geist, so gesehen, wäre dann nicht Nicht-Leben, sondern nur eine andere Form des Lebens, wäre kein Widerpart, kein „Widersacher der Seele“, wie Ludwig Klages[40] meint, sondern wäre im Sinne der „exzentrischen Positionalität“ Helmuth Plessners[41] ein schärfer fokussierter Spiegel, in dem die Welt und das Selbstsein klarer, deutlicher, gewisser, eben weil distanzierter und damit überschaubarer zur Anschauung kommen. Heißt dies dann aber nicht auch, dass der Urgrund des Seins, wenn es ihn denn gibt, lebendiger Geist, geistiges Leben ist, ja sein muss? Hier müsste eine „Metaphysik des Gefühls“, die in Ansätzen bei Theodor Haecker (1950) und voll ausgeführt bei Béla von Brandenstein (1947, S. 371ff.) vorliegt, beginnen.

[39] Vgl. Philipp Lersch (1938).
[40] Vgl. Ludwig Klages (1929-1932).
[41] Vgl. Helmuth Plessner (EA 1928; 1975).

BIBLIOGRAFIE

Anders, G. (1987), „Die Antiquiertheit des Menschen, Bd. 1: Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution“ (EA 1956), München.

Ayer, A. J. (1970), „Sprache, Wahrheit und Logik“, Stuttgart, S. 142, 148.

Birbaumer, N. (2010), „Biologische Psychologie“, Springer

Bollnow, O. F. (1941), „Das Wesen der Stimmungen. Klostermann“, Frankfurt a. M.
ders. (1943), „Existenzphilosophie“, Kohlhammer, Stuttgart.
ders. (1947), „Die Ehrfurcht, Klostermann“, Frankfurt a. M.
ders. (1949), „Das Verstehen. Drei Aufsätze zur Theorie der Geisteswissenschaften“, Kirchheim, Mainz.
ders. (1955), „Unruhe und Geborgenheit im Weltbild neuerer Dichter. Acht Essays“, Stuttgart.
ders. (1955), „Neue Geborgenheit. Das Problem einer Überwindung des Existenzialismus“, Stuttgart.

Brandenstein, B.v. (1947), „Der Mensch und seine Stellung im All. Philosophische Anthropologie“, Benziger, Einsiedeln/Köln, Die bildende Seelentätigkeit, S. 371 ff.

Ciompi, L. (1997), „Die emotionalen Grundlagen des Denkens“, Sammlung Vandenhoeck, Göttingen.

Csef, H. (2003), „Affekte als Regulatoren zwischenmenschlicher Beziehungen“, in: G. Nissen (Hrsg.), „Affekt und Interaktion“, Kohlhammer, Stuttgart, S. 104-112.

Damasio, A. R. (1997), “Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn“ (EA 1994), München.

Trotz des plakativen Titels beschäftigt sich Damasio in keiner Weise mit Descartes' Schriften, sondern benutzt dessen Namen nur als Aufhänger für eine krude dualistische Theorie, ohne darüber nachzudenken, inwieweit der Unterschied zwischen *res extensa* und *res cogitans* ontologisch, begrifflich oder semantisch zu verstehen ist. Damasio unterstellt von vornherein, dass Descartes' Ansatz empirisch zu interpretieren sei und entsprechend zwei Gehirnregionen voraussetze, eine, die für das Emotionale, und eine, die für das Rationale zuständig ist. Für Descartes existiert die res cogitans, die kognitive wie emotionale Potenzen umfasst, gerade nicht im Körper bzw. im Gehirn, sondern außer ihm.

Darwin, C. (1872), „Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren“.

Derrida, J. (1983), „Grammatologie“, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

Eibl-Eibesfeldt, I. (1984), „Die Biologie des menschlichen Verhaltens. Grundriss der Humanethologie“, Piper, München.

Ekman, P. (1975), “Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion”, in: J. Cole (Hrsg.): Nebraska Symposium on Motivation 1971. Bd. 19, University of Nebraska Press, Lincoln.

Elias, N. (2010), „Über den Prozess der Zivilisation“, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

Feuerbach, L. (1994), „Das Wesen des Christentums“ (EA 1849), Stuttgart, S. 47.

Fichte, J.G. (1963), „Das System der Sittenlehre“ (EA 1798), Hamburg, S. 70, S. 103.

Geiger Moritz (1904), „Bemerkungen zur Psychologie der Gefühlselemente und Gefühlsverbindungen“, in: Archiv für die gesamte Psychologie, S. 233–288.

ders. (1911), „Zum Problem der Stimmungseinfühlung“, in: Zeitschrift für Ästhetik, Band 6, S. 1–42.

ders. (1911), „Das Bewusstsein von Gefühlen“, in: Münchener Philosophische Abhandlungen, S. 125–162.

Goleman, G. (1996), „Emotionale Intelligenz“ (EA 1995), München/Wien.

Habermas, J. (1983), „Moralbewusstsein und kommunikatives Handeln“, Suhrkamp, Frankfurt am Main, S. 53.

Haecker, T. (1950), „Metaphysik des Fühlens“, Kösel, München.

Heckhausen, H., Gollwitzer, P.M. (1987), "Thought Contents and Cognitive Functioning in Motivational versus Volitional States of Mind", in: "Motivation and Emotion", 11, Nr. 2, S. 101–120.

Heckhausen, J. (2018), „Motivation und Handeln", Springer, Berlin.

Heidegger, M. (1979, EA 1927), „Sein und Zeit", M. Niemeyer, Tübingen, § 40, S. 184 ff.

ders. (2004, EA 1929/30), „Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit", Klostermann, Frankfurt am Main.

Henry, M. (1992), „Radikale Lebensphänomenologie", Ausgewählte Studien zur Phänomenologie. Aus dem Französischen übersetzt, herausgegeben und eingeleitet von Rolf Kühn. Vorwort von Jean-Luc Marion. Verlag Karl Alber, Freiburg / München.

Huxley, A. (1978), „Schöne neue Welt", Frankfurt am Main.

Jonas, H. (1979), „Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation", Frankfurt am Main, S. 63f.

Kampfhammer, H.P. (2003), „Frühkindliche Entwicklung der Affekte – eine psychodynamische Perspektive", in: G. Nissen (Hrsg.), „Affekt und Interaktion, Kohlhammer", Stuttgart, S. 13-36.

Kanfer, F., Reinecker, H. (1998), „Selbstmanagement-Therapie", 2. überarbeitete Auflage, Springer, Berlin.

Kant, I. (EA 1798), „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht", Königsberg; (1983), „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht", Reclam, Stuttgart.

ders. (1983), „Kritik der praktischen Vernunft", Reclam, Stuttgart.

Kast, V. (EA 1982), „Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses", Kreuz, Stuttgart; Neuausgabe als (2006), „Zeit der Trauer", Kreuz, Stuttgart.

Klages, L. (1929-1932), „Der Geist als Widersacher der Seele", Leipzig.

Krause, R. (1997), „Emotion als Mittler zwischen Individuum und Umwelt", in: Uexküll, T.v. (Hrsg. 1998), S. 252-261.

LeDoux, Joseph (2004), „Das Netz der Gefühle", (übersetzt von Friedrich Griese), dtv, München.

Lersch, P. (1938), „Der Aufbau des Charakters", J.A. Barth, Leipzig.

deMause, L. (2005), „Das emotionale Leben der Nationen", Drava.

Carola Meier-Seethaler, auf deren Buch „*Gefühl und Urteilskraft. Ein Plädoyer für die emotionale Vernunft", Beck, München (1997)* ich nicht mehr im Einzelnen eingehen kann, hat Ronald de Sousas Ansatz weitergeführt, indem sie einen erweiterten Vernunftbegriff formuliert, der Rationalität sowohl im Sinne von *Verstand* als auch im Sinne von *Sorge* umfasst (vgl. S. 250). Ihre „Vision eines weltweiten Projekts zur interkulturellen Ethikforschung" (389ff.) zielt auf die 'Kartierung' überregionaler Wertvorstellungen bzw. „der sprachlichen Ausdrucksformen für wertorientiertes Fühlen und Denken" (S. 392). Damit hätte man einen anthropologischen Fundus de Sousascher „Schlüsselszenarien", auf dessen Basis die emotionale Vernunft Projekte entwickeln könnte, die auf globale Akzeptanz stoßen und die Besonnenheit fördern. Aus der Perspektive der emotionalen Vernunft besteht Sachlichkeit nicht in einer kühlen, von den eigenen und den Gefühlen anderer abgespaltenen Denkart, sondern lässt sich eher mit dem Begriff der Besonnenheit umschreiben. Besonnenheit nimmt zwar Abstand zur eigenen Betroffenheit in der Reflexion, aber im Spiegel ihres Bewusstseins erscheinen Ich und Mitwelt als lebendige Rehabilitierung des Gefühls.

Nietzsche, F. (1888), „Die fröhliche Wissenschaft", KSA 3, S. 350 („Der Schmerz als Lehrmeister des großen Verdachtes"), dtv/de Gruyter, München.
Nachlass; KSA 10, 261f., 285
Nachlass; KSA 10, 132
Vgl. Nachlass; KSA 10, 404
Ebenda, 145
„Also sprach Zarathustra"; KSA 4, 39
Ebenda, 20
Ebenda, 39ff.

Ebenda, 14ff.

Nissen, G. (2003), „Affekt und Interaktion“, Kohlhammer, Stuttgart.

Parkinson, B. (2000), „Stimmungen“, Klett-Cotta, Stuttgart.

Pieper, A. (2000), „Rehabilitierung des Gefühls?“, Erstpublikation in: studia philosophica, Vol. 59, S. 33-50. (Titel des Bandes: „Emotion und Vernunft“, hrsg. v. Emil Angehrn und Bernard Baertschi).

Plessner, H. (1975), „Die Stufen des Organischen und der Mensch“, de Gruyter, Berlin.

Rousseau, J.-J. (1979), „Emile oder von der Erziehung“, München, S. 89.

Scheler, M. (1913-16), „Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik“, Halle.

ders. (1923), „Wesen und Formen der Sympathie“, Bonn.

Schmidt-Atzert, L. (1996), „Lehrbuch der Emotionspsychologie“, Kohlhammer, Stuttgart.

Schmitz, H. (1969), „System der Philosophie“, Bd. III: Der Raum, 2. Teil: Der Gefühlsraum, Bonn 1969, XIV.

Solomon, R. (2000), “Gefühle und der Sinn des Lebens“, Zweitausendeins, Frankfurt a.M.

ders. (2003), “What Is An Emotion?”, Classic and Contemporary Readings, Oxford.

Sousa, R., de (EA 1987, 2009), „Die Rationalität des Gefühls“, Suhrkamp, Frankfurt am Main.

Tellenbach, H. (1961/1983), „Melancholie“, Springer, Berlin.

Uexküll, T.v. (1998), „Psychosomatische Medizin“, Urban & Schwarzenberg, München.

Waldenfels, B. (2000), „Das leibliche Selbst“, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

ders. (1994), „Response und Responsivität in der Psychologie“, Journal für Psychologie, 2(2), 71-80. https:// nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-20573.

Weber, M. (1980), „Wirtschaft und Gesellschaft“, Mohr Siebeck, Tübingen.